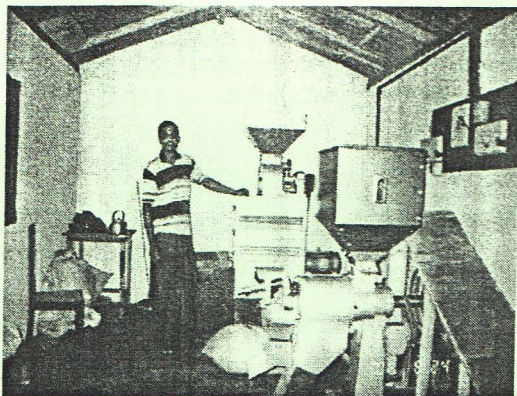


இயந்திர வாழ்க்கையில்

இயன்றளவு பாதுகாக்க...



**தயாரிப்பு ஆலோசனை**  
திரு. Dr. ரா. சுரேந்திரகுமரன்,  
சிரேஸ்ட் விரிவுரையாளர்,  
சமுதாய மருத்துவத்துறை,  
யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

**தயாரிப்பு உதவி**  
ப. பிரசாந்தி,  
4ம் வருட மாணவி,  
யாழ் மருத்துவபீடம்,

**வெளியீடு**  
சுகாதார கல்விசார் தயாரிப்பு அலகு  
சமுதாய மருத்துவத்துறை  
மருத்துவபீடம், யாழ்.. பல்கலைக்கழகம்.

May 2008

அனுசரணை  
சேவாலங்கா,  
கோவில் வீதி,  
யாழ்ப்பாணம்

- கண்ணாடி பாவித்தல் மூலம் அதனை தடுக்கலாம்

### எதிர்பாரமல் ஏற்படும் விபத்துகள்

“வருவன வருமுன் விபத்தினை தவிர்த்திடுவோமாக”

தனிநபரின் கவனக்குறைவாலும் வேலைத்தளத்தின் சுற்றாடலில் போதியளவு பாதுகாப்பு இல்லாததாலும் விபத்துகள் ஏற்படுகின்றது



அரைக்கும் ஆலை ஒன்றில் ஏற்படக்கூடிய விபத்து

### விபத்தினால் ஏற்படும் விளைவுகள்

- காயங்கள் ஏற்படல்
- அங்கங்கள் இழப்பு
- மரணம்
- சொத்துகளின் இழப்பு

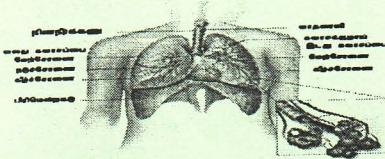
### தடுக்கும் முறைகள்

- வேலை செய்யும் போது கவனம் எடுத்தல்
- இழப்பை தவிர்க்க திட்டங்களை உருவாக்கல்
- ஆபத்து குறைந்த இயந்திரங்களை பாவித்தல்
- இயந்திரத்தை சுற்றி அடைத்தல்
- சரியான முதலுதவி மருத்துவ உதவிகள் இழப்பு நிவாரணம் பெறும் முறைகளை பயன்படுத்தல்

“தெய்வத்தால் ஆகாரதெவினும் தன் முயற்சி மெய் வருந்தக் கூலி தரும்”

## தூசுக்கள்

அரைக்கும் போது உருவாகும் மா தவிடு மிளகாய்தூள் மற்றும் தூசுக்களால் சுவாசதொகுதி, கண் என்பனவற்றில் பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றது.



## மனிதனின் சுவாசத்தொகுதி அமைப்பு சுவாசதொகுதியில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள்

- சுவாசப்பைக்குழாய் அழற்சி
- முட்டு (அஸ்மா)
- காச நோய்
- நுரையீரல் புற்றுநோய்
- சுவாசப்பை தழும்புகள் (Fibrosis)

உட்கவாசிக்கும் தூசுக்கள் சுவாசக்குழாய் சுவர்களில் படிவதனாலும் கடுமையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதனாலும் முட்டு (அஸ்மா) சுவாசப்பை அழற்சி என்பன ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

தூசுக்கள் சுவாசப்பையில் நீண்ட காலம் தங்கி இருப்பதால் சுவாசப்பை புற்றுநோய் சுவாசப்பை சுவர் தழும்புகள் தடிப்படைதல் என்பனவும் ஏற்படும்.

## தடுக்கும் முறைகள்

- இயந்திரங்களை சரியான முறையில் சுற்றி அடைத்தல்.
- தகுந்த காற்றோட்டம்
- முக அணி பாவித்தல்
- புகைத்தலை தடுத்தல்
- நோய் ஏற்பட்டவரை தனிமைப்படுத்தல்
- ஒழுங்கான வைத்திய ஆலோசனை பெறல்

கண்



- தூசுக்களினால் ஒவ்வாமை ஏற்படல்

## உடல் சம்மந்தமான விளைவுகள்

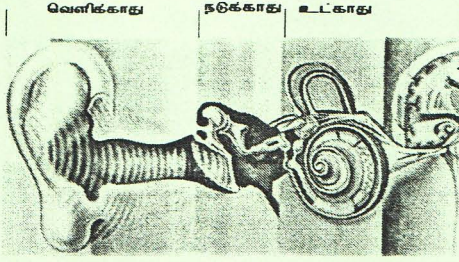
- இதயத்துடிப்பு அதிகரித்தல்.
- இரத்த அழுத்தம்.
- சுவாச அதிகரிப்பு
- கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிப்பு
- கண்மணி அகலுதல்
- இரப்பை சுரப்பிகளில் மாற்றம்
- அழுத்த மாற்றங்கள்
- நித்திரை குழப்பம்

## உளவியல் மாற்றங்கள்

- கோபம் சண்டை பிடிக்கும் மன உணர்வு
- திறமைக் குறைவு
- வேலைக்கு போவதற்கு விரும்பாமை
- திடீர் மனம் சார்பான மாற்றங்கள்
- சட்டபூர்வ உரிமை கொண்டாடல்
- பிறருடன் பேச விரும்பமின்மை
- வானொலி கேட்டல் தொலைக்காட்சி பார்த்தல் என்பவற்றில் விரும்பமின்மை

## தடுக்கும் முறைகள்

- ஒலி உருவாதலை கட்டுப்படுத்தல்
- ஒலி முதலை ஒலி உள்வாங்கும் அறைக்குள் வைத்தல்
- இறப்பர் மென்பஞ்சு அல்லது கடதாசி அட்டையை சாய்வான பகுதியில் வைத்தல்.
- ஒலி எழுப்பக்கூடிய உலோகப் பகுதிகளை அமைதியான இறப்பர் அல்லது பிளாஸ்டிக்காக மாற்றல்.
- இயந்திரத்தை சுற்றி அடைத்தல்
- வேலைத் தளத்தை சுற்றி அடைத்தல்
- வெளிக்காது துவாரத்தில் அடைப்பான் பாவித்தல் (Plug)
- அழுத்தக்காற்று புகும் வழிமுலம் ஒலியைக் குறைத்தல்



**மனிதனின் காது உள்அமைப்பு**

கேட்காமல் இருந்தாலும் வலியின்மை காரணமாக இது அதிககாலத்திற்கு அவதானிக்கப்படுவதில்லை.

இவ்வாறு கேட்காமல் போதல் தங்கியிருப்பது

- ஓலிகளின் தன்மை (அதிர்வுவென்)
- கேட்கும் நேரம் (காலம்)
- ஒலியின் கடுமை
- மனிதனின் பாதிக்கப்படும் தன்மை

**காதில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள்**

➤ தற்காலிகமாக கேட்டல் இழப்பு

மிகவும் சத்தமான திடீரென கேட்கும் இரைச்சலினால் ஏற்படுகின்றது.

➤ நிரந்தர கேட்டல் இழப்பு

உட்காத்தில் உள்ள மயிர்க்கலங்கள் பாதிப்படைவதால் ஏற்படுகின்றது.

- கேட்டல் உறுப்புகளில் காயங்கள்
- வலி >130dB
- கேட்டலால் ஏற்படும் களைப்பு
- ரினிரஸ் (tinnitus)

## **அரைக்கும் ஆலையின் அவசியம்**

அரைக்கும் ஆலையானது மனிதனின் அன்றாட வாழ்விற்கு இன்றியமையாத ஒன்றாகும். இருப்பினும் அரைக்கும் ஆலையால் ஏற்படக்கூடிய பக்கவிளைவுகள் பாரதூரமானவையாகும்..

## **அரைக்கும் ஆலை ஒன்றில் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சனைகளும் முற்காப்புநடவடிக்கைகளும்**

“ஒவ்வொரு சம்பவத்திற்கும் பாதுகாப்பான வழிகள் உண்டு”

- இரைச்சல்
- தூசுக்கள்
- எதிர்பாராத விபத்துகள்

## **இரைச்சல் எப்படி உருவாகின்றது?**

இரைச்சல்- இது ஒரு காதுக்கு இனிமையற்ற தேவையற்ற ஒலியைக் குறிக்கிறது.

சாதாரண காதினால் கேட்கும் அளவு-20Hz – 20KHz

அதிக உணர்ச்சியுள்ள அளவு- 1KHz – 5KHz  
4KHz ற்கு மேலதிகமான சத்தத்தினால் கேட்டல் இழப்பு ஏற்படுகிறது.

மோட்டார், பட்டி(belt), அரைக்கும் சக்கரம்

என்பனவற்றின் தொழிற்பாட்டால் உருவாகின்றது.

இரைச்சலுக்கான ஆரம்ப கட்டுப்பாட்டு மட்டம் - 85dB